

Bewegingsonderwijs met hoofddoel .

Kerdoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties (kennen de benodigde bewegingsvaardigheden, basisvaardigheden met betrekking tot spel en nemen deel aan spel)

- 1.01. Balanceren
- 1.02. Klimmen
- 1.03. Zwaaien en duikelen
- 1.04. Rollen
- 1.05. Springen
- 1.06. Gooien en vangen
- 1.07. Balspelen
- 1.08. Ren- en tikspelen
- 1.09. Slagspelen
- 1.10. Stoeispelen
- 1.11. Pleinactiviteiten

Kerdoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

- 2.1. Helpen en opruimen
- 2.2. Spelregels
- 2.3. Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden

Kerdoel: 3. De leerlingen kunnen zwemmen

- 3.1. Zwemmen

Kerdoel: 4. De leerlingen oriënteren zich op vormen van georganiseerde sport (zie wonen en vrije tijd)

Kerdoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

Niveau	1	2	3	4
1.1. Balanceren	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt stabiel zonder te vallen - Stapt over een verhoging van 5 cm zonder te vallen - Glijdt liggend van een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek) 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt over twee, naast elkaar staande banken (breed oppervlak) - Schopt tegen een bal zonder te vallen - Glijdt zittend van een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek) - loopt over een kastkop 	<ul style="list-style-type: none"> - Stapt een bank op en af - Glijdt zittend van een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek) met afsprong 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt over een bank - Staat 3 seconden op het voorkeursbeen
	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt over een smalle balk (bijvoorbeeld omgekeerde bank) - Loopt over een \pm 50cm verhoogde bank. 	<ul style="list-style-type: none"> - Passeert een medeleerling lopend op twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak) - Loopt over blokken op de grond - Loopt achterwaarts over twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak) - Loopt over een schuine bank (op eerste sport van het wandrek) naar boven en beneden 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt achterwaarts over een bank - Loopt over een bank op 1 meter hoogte - Loopt over een bewegende bank - Passeert een medeleerling lopend op een bank 	<ul style="list-style-type: none"> - Komt tot hurkzit en weer over-eind op een bank - Staat 10 sec op een been met de ogen dicht
	<ul style="list-style-type: none"> - Maakt een halve draai op een omgekeerde bank. (nieuw) - Maakt met een medeleerling een 'stoeltje': onderpersoon zit op verlaagde kast, bovenpersoon staat in balans op bovenbenen van de ander 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt over wipwap-bank - Loopt over een evenwichtsbalk van 1 meter hoog 	<ul style="list-style-type: none"> - Maakt met een medeleerling een 'stoeltje': onderpersoon staat, bovenpersoon houdt één hand los 	

Niveau	1	2	3	4
1.2. Klimmen	- Staat op de eerste sport van een groot klimraam	- Verplaatst zich zijwaarts op het klimraam op de eerste sport - Loopt staand een trap met leuning op	- klimt met hulp op een kast, combigym of trapezium - Klimt tot de helft omhoog in het klimraam in de schuine stand	- Klimt alternerend 3 sports omhoog in het klimraam in de schuine stand - Loopt alternerend (1 voet per tree) een trap met leuning op - klimt zonder hulp op een kast, combigym of trapezium.
	5	6	7	8
	- Klimt tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in schuine stand - Klimt tot de hoogste sport in het klimraam in schuine stand	- Klimt tot de helft omhoog in het klimraam in de rechte stand - Springt vanaf de grond op de knoop van een touw	- Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in de schuine stand - Klimt alternerend tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in rechte stand - Klimt vanaf een bank op de knoop van een touw	- Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in de rechte stand - Gaat halverwege door het klimraam in rechte stand en gaat aan de andere kant weer naar beneden
	9	10	11	12
- Klimt zijwaarts via knopen in de touwen	- Klimt 2 slagen in een touw met knopen	- Klimt op een zelf gekozen wijze omhoog en naar beneden in een touw - Klimt 2 slagen in een touw zonder knopen	- Klimt met slagen omhoog in een touw en gaat zonder glijden naar beneden - Klimt over de hoogste sport van het klimraam en gaat aan de andere kant weer naar beneden	

Niveau	1	2	3	4
1.3. Zwaaien en duikelen	- Zit op een schommel met een groot zitvlak	- Schommelt op een plank in een touw met iemand erachter	- Hangt 3 seconden aan de ringen, een trapezestok of een rekstok - Wacht met afstappen van de schommel totdat deze stilstaat - Zwaait met hulp op een knoop in de touwen.	- Schommelt vanuit achterzwaai - Zwaait met duwtje van de leerkracht vanaf de grond aan een trapezestok - Hangt 10 seconden aan de ringen, een trapezestok, een rekstok of een touw met knoop. - Schommelt zittend op een touw met knoop wanneer een ander duwt
	5	6	7	8
	- Zwaait van een matje naar matje (20 cm uit elkaar) aan de trapezestok - Schommelt vanuit achter- en voorzwaai	- Zwaait zonder hulp in een touw met knoop. (nieuw) - Vergroot de zwaai op een schommel door in de voorzwaai naar achteren te hangen - Remt een schommelbeweging af - Duwt een medeleerling en houdt rekening met wensen van de ander - Duwt zich op aan een rekstok op borsthoogte en blijft 10 seconden steunen	- Zwaait met een touw van mat naar mat - Schommelt staand op een schommel - Stopt met zittend zwaaien op een touw door uitzwaaien en slepen - Zwaait van bank naar matje (1 m. uit elkaar) aan de trapezestok	- Zwaait hangend aan de ringen door te lopen en voeten een stukje op te tillen - Zwaait van kast naar matje aan de trapezestok - Springt vanuit zittend zwaaien uit - Stopt met hangend zwaaien door slepen - Voorkomt botsingen tijdens touwzwaaien door een bepaalde richting te kiezen
	9	10	11	12
- Zwaait van bank naar bank aan de trapezestok of touw - Springt op bij hangend zwaaien - Springt af vanuit hangend zwaaien in het afzetvlak - Schommelt staand op een touw	- Duikelt achterover aan rekstok op borsthoogte - Zet krachtig af bij hangend zwaaien	- Gebruikt bij het afzetten bij zwaaien in de ringen het 2-tellen ritme - Duikelt achterover aan ringen - Springt af vanuit hangend zwaaien in achterzwaai - Zwaait van kast naar bank aan de trapezestok - Hangt aan twee knieën aan de rekstok met handen vast - Duikelt voorover aan rekstok op borsthoogte	- Landt vanuit een zwaai over een lijn - Duikelt achterover aan twee touwen - Zwaait in de ringen en maakt een halve draai in en uit in voorzwaai - Zwaait van bank naar bank aan de trapezestok - Hangt aan twee knieën aan de rekstok met handen los - Duikelt voor- en achterover aan de ringen - Zwaait en duikelt aan een rekstok	

Niveau	1	2	3	4
1.4. Rollen	- Rolt op zijn buik en rug heen en weer	- Rolt volledig rond van buik naar rug naar buik - Schommelt vanuit hurkzit op de rug waarbij knieën worden vastgehouden	- Maakt koprol vanuit spreidstand tot langzit op schuine vlak	- Maakt koprol, met hulp, vanuit hurkzit tot langzit vanaf een hellend vlak (verhoging van circa 20 cm onder einde van de mat) - Maakt een koprol achteruit vanaf een hellend vlak (verhoging van circa 20 cm onder einde van de mat)
	5	6	7	8
	- Maakt een koprol, met hulp, op een vlakke mat.	- Maakt, zonder hulp, een koprol vanuit hurkzit tot langzit op vlakke mat - Maakt een koprol achteruit op een vlakke mat	- Maakt een koprol vanuit hurkzit tot hurkzit	- Maakt een serie koprollen achter elkaar
	9	10	11	12
- Maakt een koprol over een kleine verhoging (touw/stok)	- Maakt een zweefrol met aanloop op een dikke mat op banken - Maakt een handstand oplopend tegen de muur	- Maakt een handstand - Maakt een zweefrol zonder dikke mat	- Maakt een handstand-doorrol	

Niveau	1	2	3	4
1.5. Springen	<ul style="list-style-type: none"> - Jojoot met vaste handensteun (kast) op een veerplank of trampoline (vrije sprongen) - Doet een poging tot springen 	<ul style="list-style-type: none"> - Springt met gebogen benen op de plaats - Springt over een lijn (loopspringen) - Jojoot op een trampoline of minitrampoline (vrije sprongen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Springt vrije sprongen op het luchtkussen zonder te vallen - Landt op zijn voeten en kan meteen weer verder gaan - Springt met 2 benen naast elkaar 5 keer sprongen naar voren 	<ul style="list-style-type: none"> - Veert op een minitrampoline (vrije sprongen) - Landt op zijn voeten zonder te vallen - Springt met 2 benen naast elkaar 5 keer opzij - Springt bij minimaal 3 maten van matje naar matje (20 cm, loopspringen) - Springt met 2 benen naast elkaar over een stok of touw op de grond
	<ul style="list-style-type: none"> - Springt vanaf een bank (diepspringen) - Springt met 2 benen naast elkaar 5 keer naar achteren - Springt vanaf een springplank naar een matje (40 cm, loopspringen) - Springt op een schuine minitrampoline (vrije sprongen) - Springt over een wiegend touw (touwtje springen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Maakt loopsprong over een sloot van 60 cm. (afzetten en landen op één voet) - Hinkelt 5 keer op het voorkeursbeen - Draait springtouw over eigen hoofd (touwtje springen) - Springt over kronkelend touw (touwtje springen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Springt uit stilstand van de kast op een landingsmat (diepspringen) - Hinkelt 5 keer op het niet-voorkeursbeen - Maakt spreidsprong op de plaats - Springt van hoepel naar hoepel (50 cm, loopspringen) - Springt vanaf een springplank naar een matje (50cm, loopspringen) - Springt 3 keer in een springtouw dat door anderen gedraaid wordt (touwtje springen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Springt vanaf een kast van 1 meter hoog (diepspringen) - Hinkelt 10 keer (op het voorkeurs en op niet-voorkeursbeen) - Springt over een slootje van 1 meter vanaf een springplank (loopspringen) - Springt over banken (loopspringen) - Springt op de plaats synchroon met medeleerling (vrije sprongen) - Springt van een minitrampoline op een mat (50 cm, vrije sprongen) - Draait springtouw over eigen hoofd en springt erover (touwtje springen)
	<ul style="list-style-type: none"> - Maakt een wendsprong vanaf de grond over een bank (steunspringen) - Springt over een elastiek van 50 cm hoog vanaf een springplank (loopspringen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Springt 3 keer touwtje om zelfgedraaid springtouw (touwtje springen) - Maakt een wendsprong vanaf de grond over een lage kast (steunspringen) - Springt vanuit aanloop over een elastiek van 30 cm hoog (loopspringen) - Loopt onder draaiend springtouw door (touwtje springen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Springt op de (mini)trampoline met trucs als hurk-spreid (vrije sprongen) - Springt vanuit aanloop 1 ½ meter verder (loopspringen) - Springt kaatsend (met tussensprongetje) in een draaiend springtouw (touwtje springen) - Springt vanaf een hoge kast (diepspringen) - Springt vanuit aanloop over een elastiek van 50 cm hoog (loopspringen) - Springt samen met een medeleerling 5 keer touwtje in een touw dat door anderen gedraaid wordt (touwtje springen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Springt vanaf een trampoline met een wendsprong over een hoge kast (steunspringen) - Maakt een radslag vanuit stand over een schuine bank (steunspringen) - Springt met twee voeten van de springplank op de kast (vrije sprongen) - Springt vanuit aanloop twee meter verder (loopspringen) - Springt vanuit aanloop over een elastiek van 80 cm hoog (loopspringen) - Springt zelf touwtje (touwtje springen)

Niveau	1	2	3	4
1.6. Gooien en vangen	<ul style="list-style-type: none"> - Rolt zittend een grote bal naar een ander - Volgt een zelfopgegooide ballon met de ogen 	<ul style="list-style-type: none"> - Pakt een grote bal wanneer deze naar hem toegerold wordt - Rolt staand een grote bal naar een ander 	<ul style="list-style-type: none"> - Vangt een zelfopgegooide ballon - Gooit een grote, zachte bal richting een ander - Vangt een door anderen goed aangegooide ballon 	<ul style="list-style-type: none"> - Stuit en vangt zelf een grote bal - Gooit onderhands met 2 handen - Gooit een grote, zachte bal naar een ander zodanig dat die hem kan vangen - Vangt een aangegooide pittenzakje - Mikt een zachte frisbee vanaf 1m. in een korf
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Vangt een naar de borst aangegooide trefbal met 2 handen - Gooit met een pittenzakje enkele blikken van een piramide om vanaf 2 meter - Gooit een trefbal over een lijn van 2 meter hoog - Vangt een zelfopgegooide voetbal met twee handen - Stuitert met een grote bal met de voorkeurshand 	<ul style="list-style-type: none"> - Vangt een naast het lichaam aangegooide trefbal met 2 handen - Vangt zelfopgegooide pittenzakjes - Stuitert met een grote bal met de niet-voorkeurshand - Werpt een frisbee horizontaal 3m. ver. - Gooit een grote bal tegen de muur en vangt deze na een stuit op de grond op 	<ul style="list-style-type: none"> - Gooit bovenhands met 1 hand - Gooit een voetbal bovenhands verder dan 5 meter - Gooit met een tennisbal enkele blikken van een piramide om vanaf 3 meter - Vangt een goed aangegooide frisbee - Gooit een grote bal tegen de muur en vangt deze, zonder stuit op de grond, op 	<ul style="list-style-type: none"> - Vangt naar de borst aangegooide tennisballen met 2 handen - Wijst geworpen voorwerp na in de juiste richting
	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> - Vangt de helft van de zelf via de muur gegooide grote ballen met 2 handen op een afstand van 2 meter - Vangt een naast het lichaam aangegooide tennisbal met 2 handen 	<ul style="list-style-type: none"> - Gooit een frisbee zodanig aan dat een ander deze kan vangen - Vangt een aangegooide tennisbal met 1 hand 	<ul style="list-style-type: none"> - Vangt de helft van de zelf via de muur gegooide tennisballen met 2 handen op een afstand van meer dan 2 meter - Gooit een voetbal op, maakt een draai, en vangt hem op. 	<ul style="list-style-type: none"> - 	

Niveau	1	2	3	4
1.7. Balspelen	-	-	<ul style="list-style-type: none"> - Mikt met een bal op een grote opening (hoepel) vanaf 2 meter - Rolt een aangerolde bal direct terug - Houdt een ballon door tikken met de handen 10 sec in de lucht 	<ul style="list-style-type: none"> - Rolt een pion om met een grote bal -
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Schopt gericht een bal richting doel - Gooit een trefbal in een kleine opening op de grond (korf/doos) - Speelt jagerbal volgens de spelregels. 	<ul style="list-style-type: none"> - Onderneemt pogingen bij trefbal om ballen te ontwijken - Mikt met bal op korf/basket van 2 meter hoog, vanaf 2 meter - Houdt een ballon met hoofd (koppen) 10 sec in de lucht - Doet een poging om het eigen doel te verdedigen 	<ul style="list-style-type: none"> - Legt rollende voetbal met de voet stil - Dribbelt met een grote bal - Verdedigt met succes een eigen doel - Gooit een bal naar een medespeler zonder dat de tegenstander de bal onderschept - Mikt met een trefbal op een bewegend doel (medeleerling) vanaf 3 meter - Onderschept als tegenstander rollende ballen - Weert een bal af 	<ul style="list-style-type: none"> - Speelt volgens de regels jagerbal, chaosdoelenspel en trefbal - Onderschept een bal van de tegenspeler - Schopt, slaat of gooit een bal naar een plaats waar een tegenstander moeilijk bij kan
	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> - Weet ballen te ontwijken bij trefbal - Passeert een tegenspeler om een doel te raken - Onderneemt na mislukte doelpoging direct een nieuwe doelpoging - Gooit lopers gericht af met een bal - Rolt een bal tegen een bal op 5 meter afstand (jeu-de-boules) 	<ul style="list-style-type: none"> - Speelt ballen over naar spelers in betere positie - Neemt risico om teamgenoten te bevrijden wanneer hij zelf risico loopt - Dribbelt met 1 hand met een basketbal - Gooit een grote bal tegen de muur en laat een ander deze vangen en andersom 	<ul style="list-style-type: none"> - Zoekt vrije positie in het veld op - Onderschept dribbelend de bal van een ander 	<ul style="list-style-type: none"> - Speelt lijnbal volgens de spelregels - Speelt slagbal, volgens de spelregels - Speelt voetbal volgens de spelregels - Speelt basketbal volgens de spelregels 	

Niveau	1	2	3	4
1.8. Ren- en tikspelen	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt in een rechte lijn vooruit - Loopt zijwaarts - Staat stil zonder te bewegen 	<ul style="list-style-type: none"> - Rent bij tikkertje door de zaal heen - Loopt recht tussen twee lijnen - Loopt achteruit 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt weg voor de tikker - Loopt estafette in een rechte lijn met 1 medeleerling - Speelt overloopspel zoals 'Schipper mag ik overvaren' en 'Annemarie Koekoek' 	<ul style="list-style-type: none"> - Gaat als tikker de looper achterna - Speelt tikkertje in een halve gymzaal - Loopt een wedstrijdje met 1 medeleerling - Speelt Jagerbal
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Speelt tikkertje in een hele gymzaal - Loopt estafette in een rechte lijn op-en-neer door de gymzaal met 3 medeleerlingen 	<ul style="list-style-type: none"> - Speelt tikkertje met extra taak (bijv. blokjes verzamelen, slinger tikkertje) - Huppelt 5 meter - Loopt wedstrijdje met medeleerling van meerdere banen - Speelt tikkertje met 2 tikkers - Durft bij tikker in de buurt te komen - Speelt tikkertje met gebruik van een tikvak 	<ul style="list-style-type: none"> - Loopt estafette in een hindernis parcours (over banken heen stappen) - Kan 2 minuten rennen door de gymzaal zonder te stoppen - Speelt iemand is 'em, nieman is 'em volgens de regels - Speelt tikkertje met functiewisselingen (degene die getikt is wordt de tikker) 	<ul style="list-style-type: none"> - Verandert van looprichting om tikker te misleiden
	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> - Start met sprinten vanuit efficiënte starthouding - Duurloop van 6 minuten in een constant tempo. 	-	-	-	

Niveau	1	2	3	4
1.9. Slagspelen	- Raakt met een racket of plankje een stilstaand voorwerp	- Raakt met een racket een ballon	- raakt met een racket een shuttle of bal die wordt aangegooid door een ander	- Kan met een plankje een tennisbal wegslaan - Slaat een zachte bal met een racket
	5	6	7	8
	- Raakt een zelf opgegooide bal (Shuttle) met een racket - Beweegt met een hockeystick bal van de ene naar de andere kant van de zaal - Doet een poging een rollende bal met een hockeystick stil te leggen.	- Slaat een tennisbal met een tennisracket met forehand tegen de muur. - Raakt met een tafeltennisbatje en pingpongbal	- Slaat een shuttle\bal met een racket 3x omhoog - Beweegt met een hockeystick, gecontroleerd, een hockeybal van de ene naar de andere kant van de zaal in slalom	- Slaat een pingpongbal over het net van de tafeltennistafel. - Slaat een shuttle/bal met een racket 3x over met de leerkracht.
	9	10	11	12
- Slaat een hockeybal/hockeyring in de richting van een medespeler of doel - Slaat een tennisbal met een tennisracket met backhand - Slaat met een tennisracket een tennisbal 5 keer achter elkaar naar de muur met één keer stuiten - Legt een aangespeelde bal stil met zijn hockeystick	- Slaat met een racket een tennisbal over naar een medeleerling (met meerdere keren stuiten) - Passeert een medespeler met de bal aan zijn hockeystick	- Speelt badminton met medeleerling over een net	- Slaat tennisbal met tennisracket met back- en forehand over een net. - Speelt tennis, tafeltennis en badminton met een medeleerling - Past schijnbewegingen toe - Hanteert de bolle en platte kant van zijn hockeystick	

Niveau	1	2	3	4
1.10. Stoeispelen	<ul style="list-style-type: none"> - Rolt vanuit hurkzit achterover op een mat (hoofd blijft van de grond) en 'slaat af'. - Kan zittend op een mat met de voetzolen tegen elkaar aan van links naar rechts wiegen zonder te vallen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trekt aan een stok - Biedt weerstand wanneer een medeleerling hem over een lijn wil trekken 	<ul style="list-style-type: none"> - Biedt weerstand wanneer een ander zijn bal af probeert te pakken in een stoeispel - Pakt een bal van een ander af die deze in bezit moet proberen te houden op de grond - Kan zijn val breken door "afslaan". (voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts) 	<ul style="list-style-type: none"> - Wisselt trekken en duwen om anderen uit balans te krijgen af - Trekt een medeleerling over een lijn met touwtrekken
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Duwt een ander van de mat af op handen en knieën. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trekt touw met 3 medeleerlingen - Doet een poging anderen uit balans te krijgen terwijl hij zelf door een ander uit balans wordt gebracht - Tilt een medeleerling op - 	<ul style="list-style-type: none"> - Kantelt een ander om van elleboog en knieën naar rug - Kantelt een ander met twee simpele kanteltechnieken; buik en rug. - Kantelt een ander liggend van buik naar rug en vice versa - Biedt weerstand wanneer een ander hem wil kantelen - Biedt weerstand wanneer een ander hem van de mat probeert te duwen 	<ul style="list-style-type: none"> - Houdt een leerling die zich uit een kring wil bevrijden tegen - Probeert zichzelf te bevrijden uit een kring waarin anderen hem proberen tegen te houden - Houdt een leerling vast in een houdgreep met weerstand
	9	10	11	12

Kerdoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

Niveau	1	2	3	4
2.1. Helpen en opruimen	<ul style="list-style-type: none"> - Pakt een eigen bal van een aangewezen plaats - Brengt eigen bal terug naar de aangewezen plaats 	<ul style="list-style-type: none"> - Helpt de leerkracht met het opruimen van klein materiaal 	<ul style="list-style-type: none"> - Helpt de leerkracht met het opruimen en klaarzetten van lichte materialen als matjes, hoepels, pionnen 	<ul style="list-style-type: none"> - Haalt gericht spullen weg of zet ze erbij na opdracht van de leerkracht
	<ul style="list-style-type: none"> - Controleert de aanwezigheid van materialen die leerkracht opnoemt 	<ul style="list-style-type: none"> - Ruimt na een precieze instructie een bekende opstelling op - Zet een specifiek aantal spullen neer na opdracht van de leerkracht (pionnen, max. 5) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zet na een precieze instructie zelf een eenvoudige opstelling klaar van drie elementen (mat, bal, pion) - - Legt spullen recht wanneer deze zijn verschoven 	<ul style="list-style-type: none"> - Maakt een bekende opstelling voor een balspel klaar (goals, pionnen) - Werkt samen met medeleerlingen bij het uitvoeren van een gymopdracht - Werkt samen met medeleerlingen bij het maken van een opstelling -
	<ul style="list-style-type: none"> - Spoort anderen aan om mee te helpen met opruimen of klaarzetten 	<ul style="list-style-type: none"> - Geeft anderen opdrachten wat ze klaar kunnen zetten of kunnen opruimen 	<ul style="list-style-type: none"> - Doet bewegingen aan medeleerlingen voor/geeft uitleg 	<ul style="list-style-type: none"> - Werkt samen met andere leerlingen bij het opruimen van grote en zware spullen (toestellen, dikke mat)

Niveau	1	2	3	4
2.2. Spelregels	- Stopt en start bij een signaal	- Houdt zich bij een eenvoudig spel (beer-ben-je-thuis) aan de regels	- Wacht op zijn beurt	- Volgt aanwijzingen van de leerkracht op
	5	6	7	8
	- Houdt zich bij een tikspel aan de regels	- Geeft een startsein wanneer medeleerlingen klaar zijn om te beginnen - Stelt even grote groepen samen (t/m 10 spelers)	- Herkent wanneer anderen zich niet aan de regels houden (voordringen, lopen met de bal) - Wisselt bij een duidelijk omgeschreven instructie op tijd en eerlijk van functie	- Kent de basisregels van veel gespeelde tik-, slag- en doelspelen - Corrigeert anderen wanneer zij zich niet aan de regels houden
9	10	11	12	
- Houdt de tussenstand van doelspel bij - Houdt zich aan de basisregels van veel gespeelde tik-, slag- en doelspelen	- Maakt gelijkwaardige teams van 3 personen - Maakt eerlijke verdeling om op tijd en eerlijk van functie te wisselen	- Speelt met anderen een spel zonder scheidsrechter - Draagt oplossingen aan bij problemen met de teamsamenstelling	- Hanteert als onpartijdige scheidsrechter de regels - Lost zelfstandig regelovertredingen op - Maakt afspraken met teamgenoten om scoringskansen te vergroten - Schakelt soepel om van een spel met en zonder wedstrijdelement	

Niveau	1	2	3	4
2.3. Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	- Geeft het aan wanneer hij iets niet durft	- Geeft het aan wanneer hij hulp nodig heeft	- Doet na aanmoediging van de leerkracht een poging om zonder hulp de opdracht uit te voeren	- Vertelt welke activiteiten hij niet durft uit te voeren
	5	6	7	8
	- Moedigt anderen aan	- Vertelt dat je niet altijd kan winnen	- Speelt met plezier een spel waarin de kans op verliezen bestaat -	- Biedt hulp aan medeleerlingen - Feliciteert een ander met een overwinning
	9	10	11	12
- Accepteert hulp van alle medeleerlingen - Laat een zwakkere medeleerling winnen	- Geeft anderen tips/coacht anderen - Schat in wat hij wel/niet kan tijdens de gymles	- Doseert energie zodanig dat een uit te voeren beweging langere tijd uitgevoerd kan worden	- Bepaalt het juiste tempo om langere tijd hard te kunnen lopen	

Kerdoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

Niveau	1	2	3	4
3.1. Zwemmen	<ul style="list-style-type: none"> - Gaat zonder tegensputteren het zwembad in - Loopt aan de kant rond in het zwembad 	<ul style="list-style-type: none"> - Spettert - Speelt balspelletjes in het water 	<ul style="list-style-type: none"> - Blijft rustig bij onverwacht spetteren - Blijft drijven met hulpmiddelen - Is watervrij met hoofd boven water - Laat zich van de kant in het water zakken 	<ul style="list-style-type: none"> - Gaat met het hoofd onder water - Blijft drijven zonder hulpmiddelen - Speelt zelfstandig in zwembad met laag water met drijfmiddelen
	5	6	7	8
	<ul style="list-style-type: none"> - Doet schoolslag met benen en drijfmiddelen (plankje) - Doet rugslag met drijfmiddelen - Springt in het water 	<ul style="list-style-type: none"> - Doet schoolslag met benen en armen zonder drijfmiddelen - Doet rugslag zonder drijfmiddelen - Speelt veilig in zwembad met laag water zonder drijfmiddelen - Klimt zelf uit zwembad - Oefent voor A-diploma 	<ul style="list-style-type: none"> - Heeft A-diploma behaald 	<ul style="list-style-type: none"> - Duikt het water in - Oefent voor B-diploma
	9	10	11	12
	<ul style="list-style-type: none"> - Heeft B-diploma behaald 	<ul style="list-style-type: none"> - Oefent voor C-diploma 	<ul style="list-style-type: none"> - Heeft C-diploma behaald 	<ul style="list-style-type: none"> - Heeft zwemvaardigheid 1,2,3

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 1.

Kerndoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

1.1 Balanceren	- Loopt stabiel zonder te vallen - Stapt over een verhoging van 5 cm zonder te vallen - Glijdt liggend van een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek)
1.2 Klimmen	- Staat op de eerste sport van een groot klimraam - <i>Loopt met handen en voeten een gewone trap op</i>
1.3 Zwaaien en duikelen	- Zit op een schommel met een groot zitvlak
1.4 Rollen	- Rolt op zijn buik en rug heen en weer
1.5 Springen	- Doet een poging tot springen - Jojoot met vaste handensteun (kast) op een veerplank of trampoline (vrije sprongen)
1.6 Gooien en vangen	- Rolt zittend een grote bal naar een ander - Volgt een zelfopgegooide ballon met de ogen
1.7 Balspelen	
1.8 Ren- en tikspelen	- Loopt in een rechte lijn vooruit - Loopt zijwaarts - Staat stil zonder te bewegen
1.9 Slagspelen	- Raakt met een racket een stilstaand voorwerp
1.10 Stoeispelen	- Trekt aan een stok
1.11 Pleinactiviteiten	- Zit in een kar die geduwd wordt door een medeleerling

Kerndoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

2.1 Helpen en opruimen	- Brengt eigen bal terug naar de aangewezen plaats - Pakt een eigen bal van een aangewezen plaats
2.2 Spelregels	- Stopt en start bij een signaal - Hanteert eigen regels bij vrijspel
2.3 Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	- Geeft het aan wanneer hij iets niet durft - Accepteert hulp van de leerkracht

Kerndoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

3.1 Zwemmen	- Gaat zonder tegensputteren het zwembad in
-------------	---

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 2.

Kerdoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

1.1 Balanceren	- Loopt over twee halfhoge, naast elkaar staande banken (breed oppervlak) - Schopt tegen een bal zonder te vallen - Glijdt zittend van een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek)
1.2 Klimmen	- Verplaatst zich zijwaarts op het klimraam op de eerste sport - <i>Loopt staand een trap met leuning op</i>
1.3 Zwaaien en duikelen	- Schommelt op een plank in een touw met iemand erachter
1.4 Rollen	- Rolt volledig rond van buik naar rug naar buik - Schommelt vanuit hurkzit op de rug waarbij knieën worden vastgehouden
1.5 Springen	- Springt met gebogen benen op de plaats - Springt over een lijn (loopspringen) - Jojoot op een trampoline of minitrampoline (vrije sprongen)
1.6 Gooien en vangen	- Rolt staand een grote bal naar een ander - Pakt een grote bal wanneer deze naar hem toegerold wordt
1.7 Balspelen	
1.8 Ren- en tikspelen	- Loopt recht tussen twee lijnen - Loopt achteruit - Rent bij tikkertje door de zaal heen
1.9 Slagspelen	- Raakt met een racket een ballon
1.10 Stoeispelen	- Trekt medeleerling over een lijn - Biedt weerstand wanneer een ander zijn bal af probeert te pakken
1.11 Pleinactiviteiten	- Fietst op een driewieler zonder te sturen - Duwt een kar zonder medeleerling

Kerdoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

2.1 Helpen en opruimen	- Helpt de leerkracht met het opruimen van klein materiaal
2.2 Spelregels	- Houdt zich bij een eenvoudig spel (beer-ben-je-thuis) aan de regels
2.3 Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	- Geeft het aan wanneer hij hulp nodig heeft

Kerdoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

3.1 Zwemmen	- Is watervrij met hoofd boven water - Spettert - Speelt balspelletjes in het water
-------------	---

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 3.

Kerndoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

1.1 Balanceren	<ul style="list-style-type: none">- Loopt over twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak)- Stapt een halfhoge bank op en af- Glijdt zittend van een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek) met afsprong
1.2 Klimmen	<ul style="list-style-type: none">- Klimt tot de helft omhoog in het klimraam in de schuine stand
1.3 Zwaaien en duikelen	<ul style="list-style-type: none">- Wacht met afstappen van de schommel totdat deze stilstaat- Hangt 3 seconden aan de ringen, een trapezestok of een rekstok
1.4 Rollen	<ul style="list-style-type: none">- Maakt koprol vanuit spreidstand tot langzit
1.5 Springen	<ul style="list-style-type: none">- Landt op zijn voeten en kan meteen weer verder gaan- Springt met 2 benen naast elkaar 5 keer sprongen voren
1.6 Gooien en vangen	<ul style="list-style-type: none">- Gooit bovenhands met 2 handen- Gooit een grote, zachte bal richting een ander- Vangt een zelfopgegooide ballon- Vangt een door anderen goed aangegooide ballon
1.7 Balspelen	<ul style="list-style-type: none">- Rolt een aangerolde bal direct terug- Mikt met een bal op een grote opening (hoepel) vanaf 2 meter
1.8 Ren- en tikspelen	<ul style="list-style-type: none">- Loopt estafette in een rechte lijn met 1 medeleerling- Loopt weg voor de tikker
1.9 Slagspelen	<ul style="list-style-type: none">- Raakt met een racket een zachte grote bal
1.10 Stoeispelen	<ul style="list-style-type: none">- Biedt weerstand wanneer een medeleerling hem over een lijn wil trekken- Pakt een bal van een ander af die deze in bezit moet proberen te houden op de grond- Kantelt een ander om van elleboog en knieën naar rug
1.11 Pleinactiviteiten	<ul style="list-style-type: none">- Fietst op een driewieler de bocht om- Duwt een kar met een medeleerling- Duwt een kar de bocht om

Kerndoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

2.1 Helpen en opruimen	<ul style="list-style-type: none">- Helpt de leerkracht met het opruimen en klaarzetten van lichte materialen als matjes, hoepels, pionnen
2.2 Spelregels	<ul style="list-style-type: none">- Wacht op zijn beurt- Volgt aanwijzingen van de leerkracht op
2.3 Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	<ul style="list-style-type: none">- Doet na aanmoediging van de leerkracht een poging om zonder hulp de opdracht uit te voeren

Kerndoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

3.1 Zwemmen	<ul style="list-style-type: none">- Blijft drijven met hulpmiddelen- Blijft rustig bij onverwacht spetteren
-------------	--

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 4.

Kerndoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

1.1 Balanceren	<ul style="list-style-type: none">- Loopt over een bank- Stapt een bank op en af- Staat 3 seconden op het voorkeursbeen
1.2 Klimmen	<ul style="list-style-type: none">- Klimt alternerend 3 sports omhoog in het klimraam in de schuine stand- <i>Loopt alternerend (1 voet per tree) een trap met leuning op</i>
1.3 Zwaaien en duikelen	<ul style="list-style-type: none">- Schommelt vanuit achterzwaai- Duwt met twee handen een medeleerling op de schommel- Zwaait met duwtje van de leerkracht vanaf de grond aan een trapezestok- Hangt 10 seconden aan de ringen, een trapezestok of een rekstok- Hangt 3 seconden aan een touw met een knoop
1.4 Rollen	<ul style="list-style-type: none">- Maakt koprol vanuit hurkzit tot langzit vanaf een hellend vlak (verhoging van circa 20 cm onder einde van de mat)- Maakt een koprol achteruit vanaf een hellend vlak (verhoging van circa 20 cm onder einde van de mat)
1.5 Springen	<ul style="list-style-type: none">- Landt op zijn voeten zonder te vallen- Springt met 2 benen naast elkaar 5 keer opzij- Springt en landt met twee voeten tegelijk- Springt bij minimaal 3 matten van matje naar matje (20 cm, loopspringen)- Veert op een minitrampoline (vrije sprongen)
1.6 Gooien en vangen	<ul style="list-style-type: none">- Gooit onderhands met 2 handen- Gooit een grote, zachte bal naar een ander zodanig dat die hem kan vangen- Vangt een aangegooid pittenzakje
1.7 Balspelen	<ul style="list-style-type: none">- Rolt een pion om met een grote bal- Houdt een ballon door tikken met de handen 10 sec in de lucht
1.8 Ren- en tikspelen	<ul style="list-style-type: none">- Loopt een wedstrijdje met 1 medeleerling- Gaat als tikker de looper achterna- Speelt tikkertje in een halve gymzaal
1.9 Slagspelen	<ul style="list-style-type: none">- Slaat een zachte bal met een racket
1.10 Stoeispelen	<ul style="list-style-type: none">- Trekt een medeleerling over een lijn met touwtrekken- Wisselt trekken en duwen om anderen uit balans te krijgen af- Kantelt een ander liggend van buik naar rug en vice versa
1.11 Pleinactiviteiten	<ul style="list-style-type: none">- Fietst op een fiets met zijwielen zonder te sturen

Kerndoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

2.1 Helpen en opruimen	<ul style="list-style-type: none">- Haalt gericht spullen weg of zet ze erbij na opdracht van de leerkracht
2.2 Spelregels	<ul style="list-style-type: none">- Stelt een eigen partij samen door vriendjes te kiezen
2.3 Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	<ul style="list-style-type: none">- Vertelt welke activiteiten hij niet durft uit te voeren- Moedigt anderen aan

Kerndoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

3.1 Zwemmen	<ul style="list-style-type: none">- Blijft drijven zonder hulpmiddelen- Gaat met hoofd onder water- Laat zich van de kant in het water zakken
-------------	---

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 5.

Kerndoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

1.1 Balanceren	<ul style="list-style-type: none">- Loopt over een halfhoge smalle balk (bijvoorbeeld omgekeerde halfhoge bank)- Staat 3 seconden op het niet-voorkeursbeen
1.2 Klimmen	<ul style="list-style-type: none">- Klimt tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in schuine stand- Klimt tot de hoogste sport in het klimraam in schuine stand
1.3 Zwaaien en duikelen	<ul style="list-style-type: none">- Schommelt vanuit achter- en voorzwaai- Schommelt zittend op een touw met knoop wanneer een ander duwt- Zwaait door zelf af te zetten vanaf de grond aan de trapezestok- Duwt zichzelf op aan een rekstok tot borsthoogte en blijft 3 seconden steunen- Hangt 10 seconden aan een touw met een knoop
1.4 Rollen	<ul style="list-style-type: none">- Maakt een koprol achteruit op een vlakke mat
1.5 Springen	<ul style="list-style-type: none">- Springt met 2 benen naast elkaar 5 keer naar achteren- Springt met 2 benen naast elkaar over een stok op de grond- Springt vanaf een springplank naar een matje (20 cm, loopspringen)- Springt vanaf een bank (diepspringen)- Springt op een schuine minitrampoline (vrije sprongen)- Draait springtouw over eigen hoofd (touwje springen)
1.6 Gooien en vangen	<ul style="list-style-type: none">- Gooit met een pittenzakje enkele blikken van een piramide om vanaf 2 meter- Gooit een trefbal over een lijn van 2 meter hoog- Vangt een naar de borst aangegooide trefbal met 2 handen
1.7 Balspelen	<ul style="list-style-type: none">- Schopt gericht een bal richting doel- Gooit een trefbal in een kleine opening op de grond (korf/doos)- Stuitert met een grote bal met de voorkeurshand
1.8 Ren- en tikspelen	<ul style="list-style-type: none">- Loopt estafette in een rechte lijn op-en-neer door de gymzaal met 3 medeleerlingen- Speelt tikkertje in een hele gymzaal
1.9 Slagspelen	<ul style="list-style-type: none">- Slaat een grote bal met een racket
1.10 Stoeispelen	<ul style="list-style-type: none">- Biedt weerstand wanneer een ander hem door trekken en duwen uit balans probeert te krijgen- Duwt een ander van de mat af als diegene staat- Houdt een leerling vast in een eenvoudige houdgreep
1.11 Pleinactiviteiten	<ul style="list-style-type: none">- Fietst op een fiets met zijwielen de bocht om- Remt op tijd af bij het fietsen- Loopt op klossen- Springt op twee benen in de vakken van een hinkelbaan

Kerndoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

2.1 Helpen en opruimen	<ul style="list-style-type: none">- Controleert de aanwezigheid van materialen die leerkracht opnoemt
2.2 Spelregels	<ul style="list-style-type: none">- Houdt zich bij een tikspel aan de regels
2.3 Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	<ul style="list-style-type: none">- Kijkt oplettend naar de bewegingsactiviteiten van een ander

Kerndoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

3.1 Zwemmen	<ul style="list-style-type: none">- Doet schoolslag met benen en drijfmiddelen (plankje)- Doet rugslag met drijfmiddelen- Speelt zelfstandig in zwembad met laag water met drijfmiddelen- Springt in het water
-------------	---

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 6.

Kerndoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

1.1 Balanceren	<ul style="list-style-type: none">- Loopt over een smalle balk (bijvoorbeeld omgekeerde bank)- Loopt over een wipwap-bank- Loopt over blokken op de grond- Loopt achterwaarts over twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak)- Passeert een medeleerling lopend op twee naast elkaar staande banken (breed oppervlak)- Staat 5 seconden op een been (links/ rechts)
1.2 Klimmen	<ul style="list-style-type: none">- Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in de schuine stand- Klimt tot de helft omhoog in het klimraam in de rechte stand- Klimt tot de helft omhoog in het zwengelraam
1.3 Zwaaien en duikelen	<ul style="list-style-type: none">- Remt een schommelbeweging af- Vergroot de zwaai op een schommel door in de voorzwaai naar achteren te hangen- Duwt een medeleerling en houdt rekening met wensen van de ander- Zwaait van een matje naar matje (20 cm uit elkaar) aan de trapezestok- Duwt zich op aan een rekstok op borst-hoogte en blijft 10 seconden steunen
1.4 Rollen	<ul style="list-style-type: none">- Maakt een koprol vanuit hurkzit tot langzit op vlakke mat
1.5 Springen	<ul style="list-style-type: none">- Hinkelt 3 keer op het voorkeursbeen- Springt van mat tot mat over een slootje van 50 cm (loopspringen)- Maakt loopsprong (afzetten en landen met één voet, loopspringen)- Springt over een wiegend touw (touwje springen)- Draait springtouw over eigen hoofd en springt erover (touwje springen)
1.6 Gooien en vangen	<ul style="list-style-type: none">- Gooit een bal met een zwaaibeweging- Vangt een naast het lichaam aangegooide trefbal met 2 handen- Vangt zelfopgegooide pittenzakjes
1.7 Balspelen	<ul style="list-style-type: none">- Houdt een ballon met hoofd (koppen) 10 sec in de lucht- Doet een poging om het eigen doel te verdedigen- Onderneemt pogingen bij trefbal om ballen te ontwijken- Legt rollende voetbal met de voet stil- Onderschept als tegenstander rollende ballen- Mikt met bal op korf van 2 meter hoog, vanaf 2 meter- Stuitert met een grote bal met de niet-voorkeurshand
1.8 Ren- en tikspelen	<ul style="list-style-type: none">- Huppelt 5 meter- Loopt estafette in een pionnenparcours- Loopt wedstrijdje met medeleerling van meerdere banen- Speelt tikkertje met 2 tikkers- Speelt tikkertje met extra taak (bijv. blokjes verzamelen, slingertikkertje)
1.9 Slagspelen	<ul style="list-style-type: none">- Slaat een tennisbal met een tennisracket met forehand- Beweegt met een hockeystick een grote bal van de ene naar de andere kant van de zaal
1.10 Stoeispelen	<ul style="list-style-type: none">- Trekt touw met 3 medeleerlingen- Doet een poging anderen uit balans te krijgen terwijl hij zelf door een ander uit balans wordt gebracht- Tilt een medeleerling op- Duwt een ander van de mat af als diegene op zijn knieën zit- Houdt een leerling vast in twee verschillende houdgrepen
1.11 Pleinactiviteiten	<ul style="list-style-type: none">- Rijdt op een step- Springt op één been een vakje verder in de hinkelbaan- Mikt knikker in een knikkerpotje

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 6. (vervolg)

Kerdoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

2.1 Helpen en opruimen	- Ruimt na een precieze instructie een bekende opstelling op - Zet een specifiek aantal spullen neer na opdracht van de leerkracht (pionnen, max. 5)
2.2 Spelregels	- Herkent wanneer anderen zich niet aan de regels houden (voordringen, lopen met de bal) - Wisselt bij een duidelijk omschreven instructie op tijd en eerlijk van functie
2.3 Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	- Speelt met plezier een spel waarin de kans op verliezen bestaat

Kerdoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

3.1 Zwemmen	- Doet schoolslag met benen en armen zonder drijfmiddelen - Doet rugslag zonder drijfmiddelen - Speelt veilig in zwembad met laag water zonder drijfmiddelen - Klimt zelf uit zwembad
-------------	--

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 7.

Kerndoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

1.1 Balanceren	<ul style="list-style-type: none">- Loopt achterwaarts over een bank- Loopt over een bewegende bank- Loopt over een schuine bank (op de eerste sport van het wandrek)- Passeert een medeleerling lopend op een bank
1.2 Klimmen	<ul style="list-style-type: none">- Klimt alternerend tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in rechte stand- Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog in het klimraam in de schuine stand- Klimt tot de helft omhoog, opzij en naar beneden in het zwengelraam- Klimt vanaf een bank op de knoop van een touw
1.3 Zwaaien en duikelen	<ul style="list-style-type: none">- Schommelt staand op een schommel- Pakt de schommel van een medeleerling vast en loopt mee tot de schommel stil hangt- Stopt met zittend zwaaien op een touw door uitzwaaien en slepen- Zwaait met een touw van mat naar mat- Zwaait van bank naar matje (20 cm uit elkaar) aan de trapezestok
1.4 Rollen	<ul style="list-style-type: none">- Maakt een koprol vanuit hurkzit tot hurkzit
1.5 Springen	<ul style="list-style-type: none">- Hinkelt 3 keer op het niet-voorkeursbeen- Maakt spreidsprong op de plaats- Springt van hoepel naar hoepel (50 cm, loopspringen)- Springt vanaf een springplank naar een matje (50cm, loopspringen)- Springt uit stilstand van de kast op een landingsmat (diepspringen)- Springt over kronkelend touw (touwtje springen)
1.6 Gooien en vangen	<ul style="list-style-type: none">- Gooit een voetbal bovenhands verder dan 5 meter- Gooit met een tennisbal enkele blikken van een piramide om vanaf 3 meter- Gooit bovenhands met 1 hand- Vangt een zelfopgegooide voetbal met twee handen
1.7 Balspelen	<ul style="list-style-type: none">- Verdedigt met succes een eigen doel- Gooit een bal naar een medespeler zonder dat de tegenstander de bal onderschept- Dribbelt met een grote bal- Mikt met een trefbal op een bewegend doel (medeleerling) vanaf 3 meter
1.8 Ren- en tikspelen	<ul style="list-style-type: none">- Loopt estafette in een hindernis parcours (over banken heen stappen)- Speelt tikkertje met functiewisselingen (degene die getikt is wordt de tikker)- Durft bij tikker in de buurt te komen
1.9 Slagspelen	<ul style="list-style-type: none">- Slaat een shuttle met een kort badmintonracket- Beweegt met een hockeystick een hockeybal van de ene naar de andere kant van de zaal
1.10 Stoeispelen	<ul style="list-style-type: none">- Speelt putjetrek- Biedt weerstand wanneer een ander hem wil kantelen- Biedt weerstand wanneer een ander hem van de mat probeert te duwen- Kantelt een ander met twee simpele kanteltechnieken
1.11 Pleinactiviteiten	<ul style="list-style-type: none">- Stuurt met een fiets of step tussen een slalom-parcours

Kerndoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

2.1 Helpen en opruimen	<ul style="list-style-type: none">- Zet na een precieze instructie zelf een eenvoudige opstelling klaar van drie elementen (mat, bal, pion)- Legt spullen recht wanneer deze zijn verschoven
2.2 Spelregels	<ul style="list-style-type: none">- Geeft een startsein wanneer medeleerlingen klaar zijn om te beginnen- Stelt even grote groepen samen (t/m 10 spelers)
2.3 Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	<ul style="list-style-type: none">- Vertelt dat je niet altijd kan winnen- Geeft zelf aan of hij een beweging correct heeft uitgevoerd- Laat een zwakkere medeleerling winnen

Kerndoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

3.1 Zwemmen	<ul style="list-style-type: none">- Watertrappelt enkele seconden met armen en benen- Zwemt 12,5 m schoolslag in diepe bad- Zwemt 12,5 m rugslag in diepe bad- Springt in het water vanaf een duikblok- Duikt onder een lijn door
-------------	---

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 8.

Kerndoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

1.1 Balanceren	<ul style="list-style-type: none">- Loopt over een schuine bank (op eerste sport van het wandrek) naar boven en beneden- Maakt een halve draai op een smalle balk (omgekeerde bank)- Komt tot hurkzit en weer overeind op een bank- Staat 10 sec op een been met de ogen dicht
1.2 Klimmen	<ul style="list-style-type: none">- Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog, opzij en naar beneden in het klimraam in de rechte stand- Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog, opzij en naar beneden in het zwengelraam- Gaat halverwege door het klimraam in rechte stand en gaat aan de andere kant weer naar beneden- Springt vanaf de grond op de knoop van een touw
1.3 Zwaaien en duikelen	<ul style="list-style-type: none">- Springt vanuit zittend zwaaien uit- Stopt met hangend zwaaien door slepen- Zwaait hangend aan de ringen door te lopen en voeten een stukje op te tillen- Zwaait van bank naar matje (50 cm uit elkaar) aan de trapezestok- Voorkomt botsingen tijdens touwzwaaien door een bepaalde richting te kiezen
1.4 Rollen	<ul style="list-style-type: none">- Maakt een serie koprollen achter elkaar
1.5 Springen	<ul style="list-style-type: none">- Hinkelt 10 keer (op het voorkeurs en op niet-voorkeursbeen)- Springt over een slootje van 1 meter vanaf een springplank (loopspringen)- Springt over banken (loopspringen)- Springt vanaf een kast van 1 meter hoog (diepspringen)- Springt op de plaats synchroon met medeleerling (vrije sprongen)- Springt van een minitrampoline op een mat (50 cm, vrije sprongen)- Loopt onder draaiend springtouw door (touwtje springen)
1.6 Gooien en vangen	<ul style="list-style-type: none">- Wijst geworpen voorwerp na in de juiste richting- Vangt naar de borst aangegooide tennisballen met 2 handen- Vangt een goed aangegooide frisbee
1.7 Balspelen	<ul style="list-style-type: none">- Speelt volgens de regels jagerbal, iemand-is-'m-niemand-is-'m, chaosdoelenspel en trefbal- Onderschept een bal van de tegenspeler- Schopt, slaat of gooit een bal naar een plaats waar een tegenstander moeilijk bij kan- Weert een bal af- Gooit een grote bal tegen de muur en vangt deze na een stuit op de grond op
1.8 Ren- en tikspelen	<ul style="list-style-type: none">- Loopt een langere tijd achter elkaar (duurloop)- Verandert van looprichting om tikker te misleiden
1.9 Slagspelen	<ul style="list-style-type: none">- Slaat een shuttle met een badmintonracket- Beweegt met een hockeystick een hockeybal om een paaltje heen
1.10 Stoeispelen	<ul style="list-style-type: none">- Speelt stokworstelen: een kant van een stok op de grond proberen te drukken- Houdt een leerling die zich uit een kring wil bevrijden tegen- Probeert zichzelf te bevrijden uit een kring waarin anderen hem proberen tegen te houden- Maakt een beenworp en houdt daarbij de mouw van de ander vast
1.11 Pleinactiviteiten	<ul style="list-style-type: none">- Fietst op een gewone fiets- Blijft zelf op rolschaatsen staan- Hinkelt volgens een afgesproken patroon op de hinkelbaan

Kerndoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

2.1 Helpen en opruimen	<ul style="list-style-type: none">- Werkt samen met medeleerlingen bij het uitvoeren van een gymopdracht- Werkt samen met medeleerlingen bij het maken van een opstelling- Maakt een bekende opstelling voor een balspel klaar (goals, pionnen)
2.2 Spelregels	<ul style="list-style-type: none">- Corrigeert anderen wanneer zij zich niet aan de regels houden- Kent de basisregels van veel gespeelde tik-, slag- en doelspelen
2.3 Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	<ul style="list-style-type: none">- Moedigt anderen aan- Beoordeelt bewegingen van anderen- Biedt hulp aan vrienden- Feliciteert een ander met een overwinning

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 8. (vervolg)

Kerdoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

3.1 Zwemmen	<ul style="list-style-type: none">- Zwemt 12,5 m schoolslag en rugslag met kleren aan in diepe bad- Duikt onder lijn door met kleren aan- Klimt met kleren aan uit zwembad- Watertrappelt 30 sec
-------------	---

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 9.

Kerndoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

1.1 Balanceren	<ul style="list-style-type: none">- Loopt over een bank op 1 meter hoogte- Maakt met een medeleerling een 'stoeltje': onderpersoon zit op verlaagde kast, bovenpersoon staat in balans op bovenbenen van de ander
1.2 Klimmen	<ul style="list-style-type: none">- Klimt alternerend tot de hoogste sport omhoog, opzij en naar beneden in het zwengelraam- Klimt zijwaarts via knopen in de touwen
1.3 Zwaaien en duikelen	<ul style="list-style-type: none">- Springt op bij hangend zwaaien- Springt af vanuit hangend zwaaien in het afzetvlak- Schommelt staand op een touw- Zwaait aan een rekstok op reikhoogte- Zwaait van bank naar bank aan de trapezestok
1.4 Rollen	<ul style="list-style-type: none">- Maakt een koprol over een kleine verhoging (touw/stok)
1.5 Springen	<ul style="list-style-type: none">- Maakt een wendsprong vanaf de grond over een bank (steunspringen)- Springt over een elastiek van 50 cm hoog vanaf een springplank (loopspringen)- Springt 3 keer in een springtouw dat door anderen gedraaid wordt (touwje springen)
1.6 Gooien en vangen	<ul style="list-style-type: none">- Laat een frisbee horizontaal zweven- Gooit een pittenzakje op vanaf een plankje en vangt deze met het plankje op- Vangt een naast het lichaam aangegooide tennisbal met 2 handen
1.7 Balspelen	<ul style="list-style-type: none">- Onderneemt na mislukte doelpoging direct een nieuwe doelpoging- Weet ballen te ontwijken bij trefbal- Gooit lopers gericht af met een bal- Rolt een bal tegen een bal op 5 meter afstand (jeu-de-boules)- Gooit een grote bal tegen de muur en vangt deze zonder stuit op de grond op- Passeert een tegenspeler om een doel te raken
1.8 Ren- en tikspelen	<ul style="list-style-type: none">- Start met sprinten vanuit efficiënte starthouding
1.9 Slagspelen	<ul style="list-style-type: none">- Slaat een tennisbal met een tennisracket met backhand- Raakt een tennisbal met een slagplankje- Slaat een hockeybal in de richting van een medespeler of doel
1.10 Stoeispelen	
1.11 Pleinactiviteiten	<ul style="list-style-type: none">- Skateboardt zittend vanaf een schuin vlak- Komt zelf op gang op rolschaatsen

Kerndoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

2.1 Helpen en opruimen	<ul style="list-style-type: none">- Spoort anderen aan om mee te helpen met opruimen of klaarzetten
2.2 Spelregels	<ul style="list-style-type: none">- Houdt de tussenstand van doelspel bij- Houdt zich aan de basisregels van veel gespeelde tik-, slag- en doelspelen
2.3 Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	<ul style="list-style-type: none">- Accepteert hulp van alle medeleerlingen

Kerndoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

3.1 Zwemmen	<ul style="list-style-type: none">- Zwemt in school- en rugslag 1 baantje- Zwemt door een gat in een zeil- Watertrappelt 60 sec- Zwemt 50 m schoolslag en rugslag in diepe bad- Zwemt enkele meters in borstcrawl- Watertrappelt 15 sec met kleren aan- Zwemt 3 meter onder water
-------------	---

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 10.

Kerndoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

1.1 Balanceren	- Loopt over een evenwichtsbalk van 1 meter hoog
1.2 Klimmen	- Klimt in een klimraam in rechte stand waarbij steeds een sport wordt overgeslagen - Klimt 2 slagen in een touw met knopen
1.3 Zwaaien en duikelen	- Zet krachtig af bij hangend zwaaien - Zwaait van kast naar matje aan de trapezestok - Duikelt achterover aan rekstok op borsthoogte
1.4 Rollen	- Maakt een zweefrol met aanloop op een dikke mat op banken - Maakt een handstand oplopend tegen de muur
1.5 Springen	- Maakt een wendsprong vanaf de grond over een lage kast (steunspringen) - Springt vanuit aanloop over een elastiek van 30 cm hoog (loopspringen) - Springt 3 keer touwtje om zelf gedraaid springtouw (touwtje springen)
1.6 Gooien en vangen	- Slingert een slingerbal weg - Gooit een frisbee zodanig aan dat een ander deze kan vangen - Vangt een aangegooide tennisbal met 1 hand - Vangt de helft van de zelf via de muur gegooiden ballen met 2 handen op een afstand van 2 meter
1.7 Balspelen	- Gooit een grote bal tegen de muur en laat een ander deze vangen en andersom - Speelt ballen over naar spelers in betere positie - Neemt risico om teamgenoten te bevrijden wanneer hij zelf risico loopt - Dribbelt met 1 hand met een basketbal
1.8 Ren- en tikspelen	
1.9 Slagspelen	- Slaat met een tennisracket een tennisbal over naar een medeleerling met meerdere keren stuiteren - Passeert een medespeler met de bal aan zijn hockeystick
1.10 Stoeispelen	
1.11 Pleinactiviteiten	- Fietst achtjes op een gewone fiets - Skateboardt staand op de grond - Beweegt zich voort op skeelers/schaatsen

Kerndoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

2.1 Helpen en opruimen	- Geeft anderen opdrachten wat ze klaar kunnen zetten of kunnen opruimen
2.2 Spelregels	- Maakt eerlijke verdeling om op tijd en eerlijk van functie te wisselen - Maakt gelijkwaardige teams van 3 personen
2.3 Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	- Geeft anderen tips/coacht anderen - Schat in wat hij wel/niet kan tijdens de gymles

Kerndoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

3.1 Zwemmen	- Watertrappelt enkele seconden zonder armen - Springt met kopsprong in het zwembad
-------------	--

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 11.

Kerndoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

1.1 Balanceren	<ul style="list-style-type: none">- Loopt over een brug met gelijke leggers van 1 meter hoog- Maakt met een medeleerling een 'stoeltje': onderpersoon staat, bovenpersoon houdt één hand los
1.2 Klimmen	<ul style="list-style-type: none">- Klimt in een zwengelraam waarbij steeds een sport wordt overgeslagen- Klimt 2 slagen in een touw zonder knopen- Klimt op een zelf gekozen wijze omhoog en naar beneden in een touw
1.3 Zwaaien en duikelen	<ul style="list-style-type: none">- Springt af vanuit hangend zwaaien in achterzwaai- Zwaait in de ringen en maakt een halve draai in in voorzwaai- Zwaait van kast naar bank aan de trapezestok- Hangt aan twee knieën aan de rekstok met handen vast- Duikelt achterover aan ringen- Duikelt voorover aan rekstok op borsthoogte
1.4 Rollen	<ul style="list-style-type: none">- Maakt een zweefrol zonder dikke mat- Maakt een handstand
1.5 Springen	<ul style="list-style-type: none">- Springt vanaf een hoge kast (diepspringen)- Springt op de (mini)trampoline met trucs als hurk-spreid (vrije sprongen)- Springt vanuit aanloop over een elastiek van 50 cm hoog (loopspringen)- Springt vanuit aanloop 1 ½ meter verder (loopspringen)- Springt samen met een medeleerling 5 keer touwtje in een touw dat door anderen gedraaid wordt (touwtje springen)- Springt kaatsend (met tussensprongetje) in een draaiend springtouw (touwtje springen)
1.6 Gooien en vangen	<ul style="list-style-type: none">- Vangt de helft van de zelf via de muur gegooidde ballen met 2 handen op een afstand van meer dan 2 meter
1.7 Balspelen	<ul style="list-style-type: none">- Gooit een voetbal op, maakt een draai en vangt hem op- Zoekt vrije positie in het veld op- Onderschept dribbelend de bal van een ander- Schopt een voetbal vanaf voet omhoog en vangt deze met 2 handen
1.8 Ren- en tikspelen	
1.9 Slagspelen	<ul style="list-style-type: none">- Slaait met een tennisracket een tennisbal 5 keer achter elkaar naar de muur met één keer stuiten- Legt een aangespeelde bal stil met zijn hockeystick
1.10 Stoeispelen	
1.11 Pleinactiviteiten	<ul style="list-style-type: none">- Skateboardt staand op een schuin vlak- Maakt een handstand

Kerndoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

2.1 Helpen en opruimen	<ul style="list-style-type: none">- Doet bewegingen aan medeleerlingen voor/geeft uitleg
2.2 Spelregels	<ul style="list-style-type: none">- Draagt oplossingen aan bij problemen met de teamsamenstelling- Speelt met anderen een spel zonder scheidsrechter
2.3 Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	<ul style="list-style-type: none">- Doseert energie zodanig dat een uit te voeren beweging langere tijd uitgevoerd kan worden

Kerndoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

3.1 Zwemmen	<ul style="list-style-type: none">- Zwemt 75 m in school- en rugslag- Zwemt 25 m schoolslag en rugslag met kleren aan- Zwemt 75 m schoolslag en rugslag- Zwemt 6 m onder water
-------------	---

BEWEGINGSONDERWIJS: NIVEAU 12.

Kerndoel 1: De leerlingen nemen deel aan bewegingssituaties

1.1 Balanceren	- Loopt over een brug met gelijke leggers van 1,5 meter hoog
1.2 Klimmen	- Klimt over de hoogste sport van het klimraam en gaat aan de andere kant weer naar beneden - Klimt met slagen omhoog in een touw en gaat zonder glijden naar beneden
1.3 Zwaaien en duikelen	- Zwaait in de ringen en maakt een halve draai in en uit in voorzwaai - Landt vanuit een zwaai over een lijn - Zwaait van bank naar bank aan de trapezestok - Hangt aan twee knieën aan de rekstok met handen los - Duikelt achterover aan twee touwen - Duikelt voor- en achterover aan de ringen - Zwaait en duikelt aan een rekstok
1.4 Rollen	- Maakt een handstand-doorrol
1.5 Springen	- Springt vanaf een trampoline met een wendsprong over een hoge kast (steunspringen) - Maakt een radslag vanuit stand over een schuine bank (steunspringen) - Springt vanaf een trampoline in spreidsprong over een lage bok (steunspringen) - Springt met twee voeten van de springplank op de kast (vrije sprongen) - Springt vanuit aanloop twee meter verder (loopspringen) - Springt vanuit aanloop over een elastiek van 80 cm hoog (loopspringen) - Springt zelf touwtje (touwtje springen)
1.6 Gooien en vangen	
1.7 Balspelen	- Speelt balspelen (lijnbal, slagbal, voetbal, basketbal) volgens spelregels
1.8 Ren- en tikspelen	
1.9 Slagspelen	- Speelt tennis, tafeltennis en badminton met een medeleerling - Past schijnbewegingen toe - Raakt een tennisbal met een knuppel - Slaat een shuttle/tennisbal 5 keer over naar een medeleerling - Slaat tennisbal met tennisracket met back- en forehand - Hanteert de bolle en platte kant van zijn hockeystick
1.10 Stoeispelen	
1.11 Pleinactiviteiten	

Kerndoel 2: De leerlingen kunnen met elkaar de bewegingssituaties reguleren

2.1 Helpen en opruimen	- Werkt samen met andere leerlingen bij het opruimen van grote en zware spullen (toestellen, dikke mat)
2.2 Spelregels	- Hanteert als onpartijdige scheidsrechter de regels - Lost zelfstandig regelovertradingen op - Maakt afspraken met teamgenoten om scoringskansen te vergroten - Schakelt soepel om van een spel met en zonder wedstrijdelement
2.3 Inzicht in en accepteren van eigen mogelijkheden	- Bepaalt het juiste tempo om langere tijd hard te kunnen lopen

Kerndoel 3: De leerlingen kunnen zwemmen

3.1 Zwemmen	- Watertrappelt 30 sec met kleren aan - Watertrappelt 30 sec met armen en benen en aansluitend 30 sec met enkel benen - Zwemt 10 m borstcrawl - Duikt voorwerp op van bodem
-------------	--